



婴幼儿营养教育

健康饮食、确保健康

什么是 WIC?

WIC 是一项补充营养援助计划，通过以下方式帮助妇女、婴儿及儿童实现健康饮食和保持身体健康：

- 营养教育
- 母乳喂养教育和支持
- 健康筛查和查询信息
- 营养补充品

健康筛查

是否符合密苏里州 WIC 计划的资格取决于收入水平以及通过健康评估确定的营养或健康状况。

WIC 员工将向您说明符合健康或营养计划资格的情况。

健康护理的重要性

WIC 通过以下方式帮助所有产前妇女、婴儿和儿童改善身体状况：

- 早期产前护理
- 全程健康护理

所有参与者将收到关于**药物滥用**和供查询的信息。

营养教育

WIC 鼓励每位参与者或看护人参与营养和母乳喂养教育，并为他们提供此类机会。

营养教育：

- 强调适当的营养和良好的健康状况之间的关系
- 通过设定营养和健康目标帮助参与者成功转向积极的生活方式。

母乳喂养教育和支持

WIC 将母乳喂养提倡为最佳的婴儿喂养方式。哺乳中的妈妈：

- 通过咨询服务、母乳喂养课程和跟访支持获取信息
- 符合参与 WIC 资格的时间长于非母乳喂养妈妈
- 接受增强型食品包
- 可获得吸奶器

WIC 食品包

WIC 食品包促使您和您的孩子做出更好的健康选择，它是：

- 满足您或孩子个人营养需求的良方
- 完全均衡饮食的**营养补充品**
- 与美国人膳食指南、我的餐盘和当前的喂养建议保持一致

WIC 食品包提供：

- 低脂肪、低糖、低盐、低胆固醇和高纤维的食物
- 母乳喂养妈妈专用食物，种类更丰富
- 饮食文化选择

密苏里州健康与年长者服务部
WIC 和营养服务署 | 573-751-6204 | health.mo.gov/wic

机会均等/平权措施雇主提供无歧视服务。
残障人士可通过联系密苏里州健康与年长者服务部获得本出版物的残障人士专用版本，
联系电话：573-751-6204。有听力和语言障碍的市民可拨打 711。

WIC #626 (9/13) Simplified Chinese

